

HANDOUT

VERPLAATSEN GEREEDSCHAP/LADEN EN LOSSEN VAN BEDRIJFSWAGEN



Bij het verplaatsen van gereedschap en het laden en lossen van de bedrijfsauto spelen tillen en dragen een belangrijke rol. Om gezond te kunnen werken is het nodig dat het werk is afgestemd op de lichamelijke mogelijkheden en beperkingen van de mens. Bij sommige werkzaamheden kan een te hoge en/of eenzijdige lichamelijke belasting (overbelasting) ontstaan. Dit kan ook het geval zijn bij het laden en lossen van de bedrijfswagen of het verplaatsen van gereedschap.

In deze toolbox wordt ingegaan op het zoveel mogelijk voorkomen van lichamelijke overbelasting bij het laden en lossen van de bedrijfswagen of het verplaatsen van gereedschap.

EFFECTEN OP DE GEZONDHEID

Door langdurige en zware lichamelijke arbeid (een combinatie van houding, beweging en krachtoefening) kan schade aan het lichaam ontstaan. Eerst is dit te merken door vermoeidheidsklachten, als deze langere tijd aanhouden kunnen er ook pijnklachten ontstaan. Uiteindelijk kan dit leiden tot ziekteverzuim.

Als we regelmatig te zware gewichten tillen kan dit leiden tot:

- Spierpijn door overbelasting van de lage rugspieren.
- Spit, een acute vorm van spierkramp.
- Slijtage van tussenwervelgewrichten.
- Beschadiging van een tussenwervelschijf (hernia).

TIPS VOOR VERSTANDIG TILLEN EN DRAGEN

Gebruik voor het tillen en dragen bij voorkeur een hulpmiddel. Als je toch moet tillen doe dit dan als volgt:

- Ga recht voor de last staan, til nooit met gedraaide rug. Verplaats je voeten als je moet draaien.
- Houd de last zoveel mogelijk tegen het lichaam, voorkom dat je ver moet reiken.

- Buig door de knieën, houd de rug zoveel mogelijk recht, til rustig.
- Til niet te veel ineens. De richtlijn is in je eentje niet meer dan 25 kilo te tillen of te verplaatsen. Vraag je collega's om hulp bij het verplaatsen van zware of grote voorwerpen.
- Het maximale tilgewicht van 25 kilo moet worden verlaagd als je frequenter moet tillen of als je moet tillen in een ongunstige houding.
- Kijk uit waar je loopt, let op obstakels en gladde vloeren en loop rechtop.
- Luister naar je lichaam en forceer niets. Beginnende klachten kunnen snel erger worden. Je voelt zelf het beste als je te veel tilt.
- Gebruik beide handen en til niet alleen met de vingers.
- Gebruik handschoenen voor een betere grip en om snij- en schaafwonden te voorkomen.

TIPS VOOR HULPMIDDELEN

- Gebruik bij voorkeur hulpmiddelen voor het tillen van gereedschap en het laden en lossen van de bedrijfswagen.
- Bedenk van tevoren welke hulpmiddelen er nodig zijn en zorg dat ze op het werk

VERVOLG

VERPLAATSEN GEREEDSCHAP/LADEN EN LOSSEN VAN BEDRIJFSWAGEN

aanwezig zijn. Overleg eventueel met je leidinggevende of de werkvoorbereider.

- Voorkom te grote belastingen, schakel bij gebrek aan hulpmiddelen liever een of meer collega's in.
- Buken til niet onnodig. Denk na over de aanpak van het werk. Veel tilmomenten zijn te voorkomen door een betere planning van het werk.

